République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Agriculture, du Développement Rural et de la pêche

الحظيرة الوطنية لقورايا

PARC NATIONAL DU GOURAYA

QUELQUES PLANTES MÉDICINALES

DU PARC NATIONAL DU GOURAYA

Conception PNG - 2015

Malgré les énormes progrè réalisés par la médecine moderne, la phytothérapie offre de multiples avantages.

N'oublions pas que de tout temps à l'exception de ces cent derniers années, les hommes n'ont eu que les plantes pour se soigner.

Ceci ne doit pas pour autant nous occulter que la médecine traditionnelle ainsi pratiquée chez nous est en proie à un charlatanisme souvent dangereux pour la santé du malade.

Si les plantes sont faciles à utiliser, certaines d'entre elles provoquent également des effets secondaires comme tous les médicaments, les plantes médicinales doivent être employées avec précaution .Il est recommandé de n'utiliser une plante que sur les conseils d'un spécialiste.

Mr T.KERRIS
Directeur du PNG

Les plantes sauvages régressent vite, veillez ne les prélever qu'en petites quantités. La plupart sont déjà cultivées et les pépinières en vendent les graines, alors si possible cultivez les vôtres.

— *D' après,* **Christine Grey Wilson Jill Coombs**

Description :

Arbre ou arbuste à feuillage persistant, jusqu'à 10m de hauteur, vigoureux. Feuilles vert foncé et coriaces. Fleurs vertes ou rougeâtres. Grande gousse, jusqu'à 20 cm, linéaire -oblongue, aplatie, violet brunâtre, pendante.

Habitat et culture :

Originaire du sud-est de l 'Europe, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, le caroubier pousse sur des sols pauvres et sous des climats tempérés chauds ;terrains rocailleux secs, garrigue ,maquis,lisière des bois, bord des champs, souvent cultivés. Il est cultivé pour ses fruits, qui sont récoltés à la fin de l'été ou en automne.
Parties utilisées : Fruit, écorce.

Composantes chimiques :

Sucres (jusqu'à 70°/°), tanins, graisses, amidon, protéines.

Histoire et tradition :

Dans l'Egypte ancienne, les gousses du caroubier mélangées à de la bouillie d'avoine, à du miel et à de la cire, soignaient la diarrhée. Les caroubes figuraient également dans des préparations vermifuges et soignaient les troubles visuels et les infections oculaires.

Effets et usages médicinaux :

Les caroubes sont nourrissantes et laxatives. En décoction, la pulpe est, toutefois, anti diarrhéique et légèrement purifiante. Elle soulage également l'irritation du colon. Les gousses sont une source importante de fourrage pour le bétail. Elles sont plutôt douceâtres et utilisées pour la fabrication de chocolat. Les grosses graines, de taille assez régulière, étaient les premiers « carats » utilisées par les bijoutiers.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- Fruits transformés en poudre qu'on utilise pour la fabrication du chocolat.
- Poudre mélangée avec de l'huile d'olive.
- Consommation directe du fruit.

LE CAROUBIER

الخروب

Ceratonia siliqua

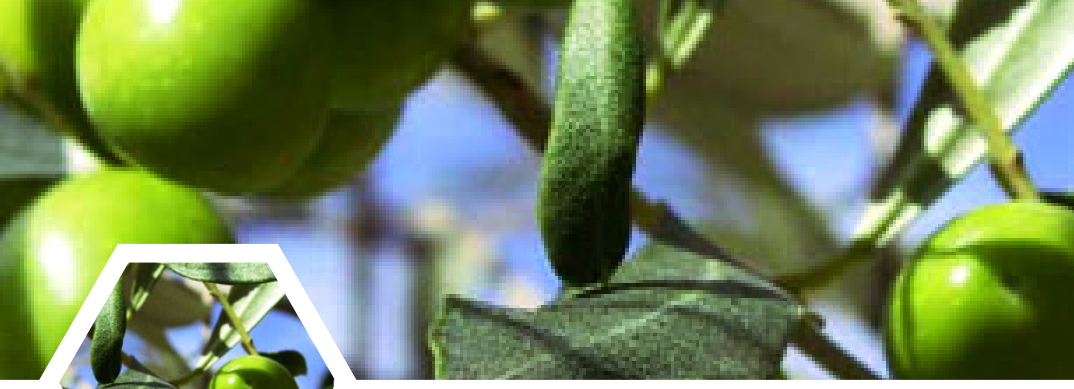
AXERRUB

FAMILLE DES LEGUMINEUSES

Vermifuge : Elimine et évacue les vers intestinaux.

Laxatif : Favorise l'évacuation des selles.

Décoction : Préparation qui consiste à faire bouillir de l'eau avec des racines, des baies ou des graines.



Description :

L'olivier est l'un des principaux arbres caractérisant par excellence le cortège floristique du bassin méditerranéen. Arbre pouvant atteindre 15 m de hauteur. Tronc gris, d'aspect tortueux, souvent fissuré, à écorce grise, devenant avec l'âge très épais. Feuilles gris vert, argentées dessous, dures, persistantes, simples, lancéolées, entières, coriaces et glabres sur le dessus, à pétiole court. Fleurs petites fleurs blanchâtres, en petits bouquets dressés. Fruit oblong ou ovoïde, 10-25 mm, vert ou noir, à noyau dur et fusiforme.

Composants chimiques :

Oléoropéoside, oléoropine, oléostérol, oléanol, acide oléanolique, cinchonine, olestranol, mannite, glucose, olivine, résine.

Propriétés et usages médicinaux :

Hypotenseur, spasmolytique, émollient, antiarythmique, vasodilatateur, coronarodilatateur, fébrifuge, tonique. L'olivier est utilisé :

- Contre les aphtes et problèmes de la gencive.
- Hypotenseur.
- Fortifie et stimules les forces du corps.
- Problèmes d'estomac.

L'huile d'olive protège les muqueuses en cas d'absorption de produits caustiques. Elle facilite l'expulsion des calculs et sert aussi à la préparation de liniment d'emplâtre et de macérations huileuses.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- Feuilles, bourgeons terminaux, et fruits.
- Feuille fraîche à mâcher.
- Bourgeons frais écrasé puis filtré dans un tissu et boire le liquide obtenu à jeun.

L'OLIVIER

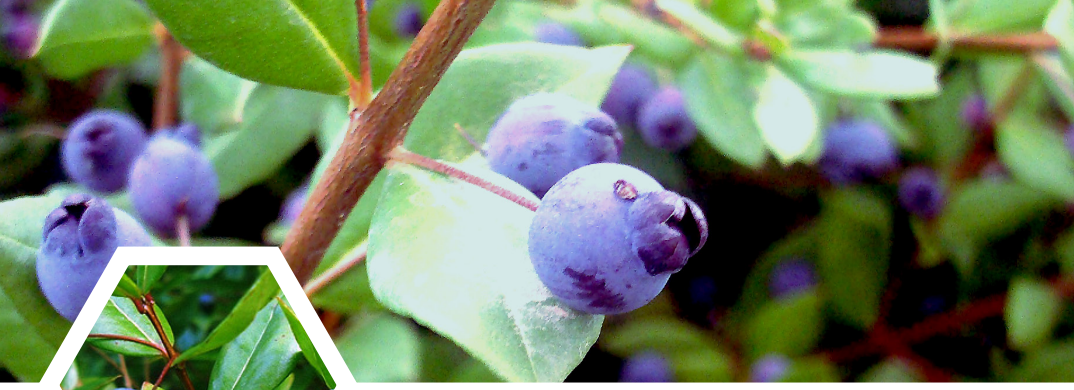
Olea europaea

الزيتون

AZEMMUR

Hypertension : Tension artérielle élevée.
Fébrifuge : Fait baisser la fièvre.
Tonique : Fortifie ou stimule l'activité de l'organisme.
Liniment : Préparation médicinale ou médicamen teuse liquide destinée à être appliquée sur la peau.

FAMILLE DES MYRTACÉES



Description :

Arbuste dressé, jusqu'à 5 m de hauteur, mais souvent moins, très ramifié, à feuillage persistant ; jeunes rameaux à poils glanduleux. Feuilles : Opposées, vert foncé brillant, ovales lancéolées, pointues, entières, aromatiques lorsqu'on les froisse.

Fleurs :

Blanches, parfois teintées de rose, solitaires, à long pédoncule, a pétales arrondis et masse d'étamines blanches proéminentes.

Fruit :

Baie oblongue, noir bleuté à maturité.

Habitat :

Maquis, bois, fourrés, bord des routes, parfois au bord des cours d'eau

Composants chimiques :

Huiles essentielles, résine, tanin, vitamines B, C.

Propriétés et usages médicinaux :

Il est utilisé :

- Contre les aphtes et problèmes de la gencive.
- Comme hypotenseur.
- Antiseptique, arrête les hémorragies.

Le myrte est utilisé depuis l'antiquité comme astringent et antiseptique, mais aussi comme condiment. On extrait une essence odorante de ses feuilles, et ses fruits qui servent, en Corse, à élaborer une liqueur et une eau de vie très parfumées.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- Fruits transformés en poudre qu'on utilise pour la fabrication du chocolat.
- Poudre mélangée avec de l'huile d'olive.
- Consommation directe du fruit.

LE MYRTE

الريحان

Myrtus communis

CILMUN

FAMILLE DES MYRTACÉES

Vermifuge : Elimine et évacue les vers intestinaux.
Laxatif : Favorise l'évacuation des selles.
Décoction : Préparation qui consiste à faire bouillir de l'eau avec des racines, des baies ou des graines.

Description:

Lavande, plante aromatique et médicinale originaire d'Eurasie aux fleurs de couleur généralement bleu-mauve disposées en épis très odorants, cultivée à des fins ornementales ainsi que pour ses applications en parfumerie, cosmétique, phytothérapie et aromathérapie.
La lavande est un sous-arbrisseau méditerranéen vivace à souche ligneuse. Sauvage ou cultivée, elle pousse en touffes compactes de 75 cm de haut dans les terrains pauvres, calcaires et ensoleillés des régions méditerranéennes.

Feuilles :

d'un gris-vert argenté, duveteuses, sont opposées et persistantes. En été, des rameaux florifères émergent du feuillage. Ils se terminent par des épis de petites fleurs très odorantes dont la corolle, composée de cinq pétales en partis soudés, est tubulaire à sa base.

Fleurs :

pourpre sombre,6-8mm de long,en épis assez trapus,surmontés de grandes bractées pourpres,oblongues,10-50mm de long ,de couleur violettes.
Habitat : garrigues, maquis, lieux rocailleux.

Propriété et usage:

- Elimine les douleurs de la colonne vertébrale et les calculs rénaux.
- Guéri les maladies de l'appareil génital chez la femme et de l'appareil urinaire (hémorragie, brûlures urinaires).
- Elimine les douleurs intestinales et les problèmes des voies respiratoires).
- En usage externe donne un excellent éclat du visage par la vapeur comme il élimine les rides du visage.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- Usage interne : 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau bouillie
- Usage externe : 3 cuillères à soupe ou une bonne poignée de cette plante dans 1 litre d'eau; faire bouillir dans un récipient avec couvercle, après ébullition hâter ce dernier et exposer le visage à la vapeur qui s'y dégage.

LA LAVANDE SAUVAGE

Lavandula staechas

خزامة

AMEZIR

FAMILLE DES
LABIACEAE

Description :

plante vivace de 10 à 30cm, ligneuse à la base.
Tiges : dressées, portant quelques petites écailles.

Feuilles :

réunies en rosette à la base, grandes, plates, atténuées en un long pétiole, obtuse au sommet.

Fleurs :

un beau bleu, à 2 lèvres, la supérieure presque nulle, l'inférieure divisée en3 lobes allongés, groupées en capitules de 15-20 mm de diamètre.

Fruit :

secs, renfermés dans le calice.
Habitat : rochers ombragés en montagne.
Composants chimiques : glucoside, résine, mucilages, choline.

Propriété et usage:

Antiseptique, stimulant, dépuratif et purgatif.

- Contre le diabète (hypoglycémiante).
- Cicatrisation des blessures.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- Infusion 30g/L d'eau.
- Feuilles fraîches à écraser et mettre sur la plaie.

LA GLOBULAIRE

Globularia alypum

THASSELGHA

تاسلغة

FAMILLE DES GLOBULARIACEAE

Antiseptique : Détruit les micro-organismes responsables des infections.

Dépuratif : Agent désintoxiquant, purifiant.

Purgatif : Laxatif très puissant.

Stimulant : Encourage l'activité nerveuse.

Hypoglycémie : Diminution du taux de glucose dans le sang.

Infusion : Préparation de feuilles, fruits ou racines, macérés dans de l'eau bouillante, à la façon de thé.

Description :

Arbre à feuilles caduques, 20 à 30m de haut, à rameaux opposés et à écorce lisse, grisâtre. Les feuilles opposées, sont composées- imparipennées ; les folioles sont lancéolées et dentées. Les fleurs brunes rougeâtres, sont réunies en grappes ; elles n'ont ni calice ni corolle, et apparaissent avant les feuilles. Les fruits sont des samares ovales- aplaties possédant une aile membraneuse.

Habitat et culture :

Très commun en Europe, le frêne pousse dans les plaines et les landes. On récolte l'écorce au printemps et les feuilles en été. Partie utilisée : Feuilles, écorce et les semences.

Composante chimique :

Les feuilles contiennent des flavonoides, des tanins, du mucilage, des triterpènes et des iridoides. L'écorce renferme des glucosides : la fraxine, le fraxénol, et la rutine (Vitamine P), des sucres ; résine, et de l'acide malique.

Effets et usages médicinaux :

L'écorce de frêne est fortifiante et astringente. Anti-inflammatoire, le frêne est utilisé dans le traitement des rhumatismes. Les feuilles sont astringentes et ont un effet laxatif et diurétique.

Mode d'emploi et partie utilisée :

■ Usage interne :

Feuilles : une poignée par litre d'eau. Bouillir et infuser 10 minutes. A volonté (c'est une boisson recommandée aux rhumatisants et aux goutteux, avec du jus de citron).

■ Usage externe :

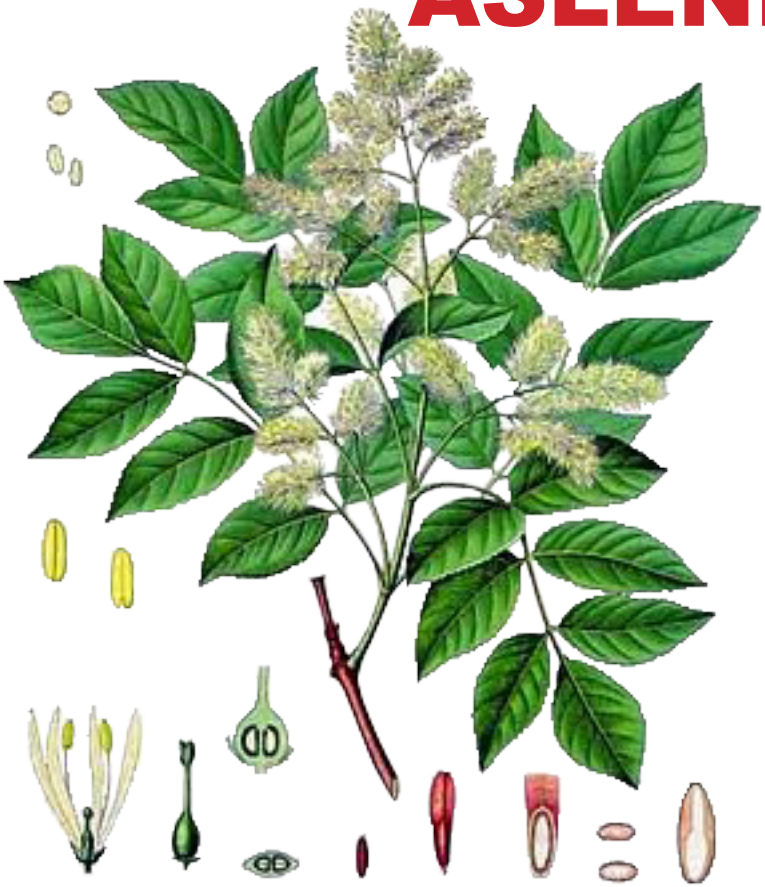
Bain de mains et de pieds contre la goutte.

LE FRÊNE

الدردار

Fraxinus excelsior

ASLÈNE



FAMILLE DES OLÉACÉES

Astringent : Renforce les muqueuses et la peau, réduisant ainsi les secrétions et les saignements.
Anti-inflammatoire : Soulage des inflammations.
Laxatif : Favorise l'évacuation des selles.
Diurétique : Stimule la production d'urine.

Description :

Arbuste a feuillage persistant, très ramifié, jusqu'à 10m ; écorce noire, rameaux glabres. Feuilles alternes, oblongues- lancéolées, entières, pourvues de glandes à huile. Fleurs jaunes verdâtres, en petits bouquets axillaires, à 4 pétales, mâles et femelles séparées mais sur la même plante. Baies ovales noires à maturité.

Habitat et culture :

Originaire du bassin méditerranéen, il pousse dans les lieux humides et ombragés. Terrains rocailleux, ravins, fourrés. Epoque de floraison Mars- avril .Cultivé dans les jardins, ou on le cultive comme condiment. Bois et feuilles éclatent en brûlant du fait de leur richesse en huile.

Partie utilisée :

Feuilles sans pétiole, baies et huile essentielle. Composante chimique : Huiles grasse constituée de trilaurine, ou laurostéarine, l'huile essentielle (1à 3**°/°** du poids sec), contient 30 à 70) °/°de cinéole (eucalyptol) mais aussi des terpénoides (linalol, géraniol, eugénol, pinène, terpinène et phellandrène).

Effets et usages médicinaux :

Antiseptique, stimulant, diurétique, stomachique, carminatif, antispasmodique, expectorant, emménagogue, le laurier est principalement utilisé pour soigner les troubles de l'appareil digestif supérieur et les troubles arthritiques. En outre, il stimule l'appétit, la sécrétion des sucs gastriques et l'assimilation des aliments. L'huile extraite des graines sert à fabriquer une substance utile pour masser les articulations douloureuses et faire mûrir les abcès. Le laurier favorise l'apparition des règles. Ajoutée à l'eau du bain, la décoction des feuilles apaise les membres douloureux.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- **Usage interne :**

Décoction des feuilles favorise la digestion.
Distillation des fruits et feuilles.

- **Usage externe :**

En massage contre les douleurs rhumatismales.

LE LAURIER SAUCE

Laurus nobilis

الرند

RRAND

Antiseptique : Détruit les micro-organismes responsables des infections.
Stimulant : Encourage l'activité nerveuse.
Diurétique : Stimule la production d'urine.
Stomachique : Soulage des maux d'estomac ou facilite la digestion.
Carminatif : Facilite l'évacuation des gaz intestinaux.
Antispasmodique : Fait baisser la tension et soulage les spasmes musculaires.
Expectorant : Stimule la toux et favorise l'expulsion du mucus des voies respiratoires.
Emménagogue : Provoque les règles.
Décoction : Préparation qui consiste à faire bouillir de l'eau avec des racines, des baies ou des graines.

FAMILLE DES LAURACEAE

Description :

Vivace moyenne, sentant le thym, à duvet blanc ; tiges ramifiées, souvent à nombreuses pousses courtes. Feuilles rondes à ovales, à surface plissée, pétiolée. Fleurs blanches, 12-15 mm, en denses verticilles le long des tiges feuillées ; calice à 10 dents courtes et crochues.

Habitat et culture :

Originaire d'Europe, il pousse principalement sur les friches, lieux rocailleux, endroits herbeux, bord des chemins, en général sur sols calcaires.
Epoque de floraison : Février- octobre.
On récolte les feuilles au printemps.
Partie utilisée : Feuille.

Composante chimique :

Lactones diterpéniques (marrubine, 0,3-1%), mucilage, pectine, flavonoides, alcaloides, stachydrine, bétonicine, sels minéraux et huile essentielle.

Effets et usages médicinaux :

La marrubine étant un expectorant puissant, le marrube blanc est prescrit dans le traitement des difficultés respiratoires, des bronchites, des bronchectasies (dilatation pathologique des bronches), des bronchites asthmatiformes, des toux sèches et de la coqueluche. Il fluidifie les mucosités .Tonique amer, le marrube blanc est apéritif et améliore le fonctionnement de l'esto-mac. Il régularise également le rythme cardiaque.

- Soulage la fièvre
- Soigne l'anémie
- diminue l'obésité
- En compresses sur le thorax améliore la respiration
- En compresses au bas ventre, soulage les problèmes de la vessie, cystite et la rétention d'urine.

LE MARRUBE BLANC

Marrubium vulgare

مرويث

MERRUYET

FAMILLE DES LAMIACÉES «LABIACEAE »

Expectorant : Stimule la toux et favorise l'expulsion du mucus des voies respiratoires.

Tonique : Fortifie ou stimule l'activité de l'organisme.

Description :

Arbuste à feuillages persistant, très variable, ressemblant aux houx mais non épineux, jusqu'à5m, presque glabre .Feuilles alternes, coriaces, ovales à lancéolées, vert foncé brillant, non ou faiblement dentées. Fleurs jaune verdâtre, très petites, 2-3 mm,en racèmes cylindriques denses,chaque fleur à 4-5 parties,mâles et femelles sur des plantes séparées. Le fruit est une baie de 4-6mm, peu charnue, rougeâtre puis noire à maturité.

Habitat et culture :

Forêts, broussailles, garrigues, maquis, bois de conifères, bord des rivières, parfois cultivé. Commun dans le tell. Epoque de la Floraison : Mars -Avril.
Parties utilisées : Fruit et l'écorce.

Composante chimique :

L'écorce de nerprun contient la rhamnicoside et la franguline. Les fruits contiennent plusieurs substances colorantes jaunes, la rhamnoémodine et la shestérine.

Effets et usages médicinaux :

les fruits de l'alaterne renferment un principe actif, la rhamnine, qui leur donne des vertus purgatives. Elles constituent en effet, un purgatif très énergétique et d'un emploi sur. L'écorce de la racine ou du tronc de l'alaterne est utilisée avantageusement contre la jaunisse.

Mode d'emploi et partie utilisée :

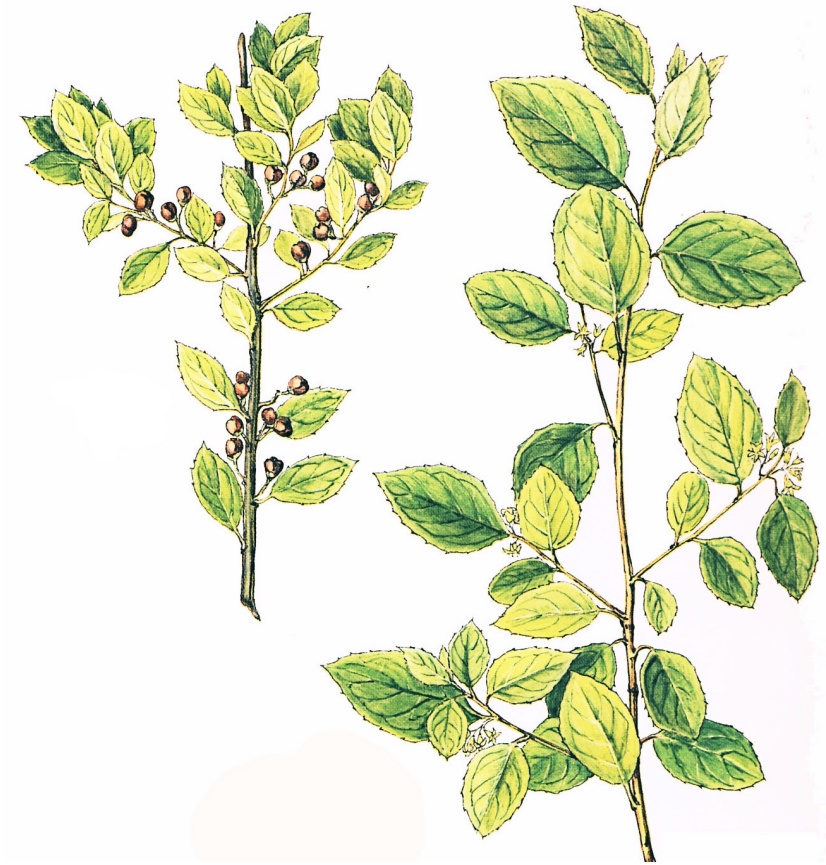
2g de fruits écrasés dans un quart de litre d'eau, en décoction à prendre le matin à jeun pour obtenir une purgation douce. Pour l'écorce, on prépare 10g d'écorce dans un demi-litre d'eau on laisse bouillir 10mn, filtrer et prendre
2 tasses par jour.

L'ALATERNE

Fraxinus excelsior

عود الخير

IMLILÈS



Purgatif : Laxatif très puissant.
Décoction : Préparation qui consiste à faire bouillir de l'eau avec des racines, des baies ou des graines.

FAMILLE DES OLÉACÉES

Description :

Arbuste très variable, a feuilles semi persistantes, drageonnant, à tiges arquées ou traînantes, très épineuses, poilues ou non. Feuilles palmées, à 3-5 folioles dentées elliptiques à ovales, vert foncé dessus, à poils blancs dessous. Fleurs roses ou blanches, 20-32 mm, en grandes panicules épineuses. Fruit (mûres) d'abord rouge, puis noir pourpré à maturité, comestible.

Habitat et culture :

Bois, fourrés, haies, champs, talus et terrains rocailleux.
Epoque de la floraison : Juin octobre.
Partie utilisée : Feuilles, fleurs et fruits.

Propriété et usages médicinaux :

Astringente, dépurative, diurétique, hypoglycémiante. La ronce est utilisée pour :

- Soigner les rhumes.
- Traiter les angines.
- Brûlures par le feu.

Mode d'emploi et partie utilisée :

- feuilles fraîches à faire bouillir puis à prendre en tisane.
- Pour l'usage externe, on utilise les feuilles sèches écrasées ou moulues puis saupoudrer la blessure.

LA RONCE

Rubus ulmifolius

INIGÈLE

العليق

FAMILLE DES ROSACEAE

Dépuratif : Agent désintoxiquant, purifiant.
Astringent : Renforce les muqueuses et la peau, réduisant ainsi les secrétions et les saignements.
Diurétique : Stimule la production d'urine.
Hypoglycémie : Diminution du taux de glucose dans le sang.

Description :

Arbousier, petit arbre ou arbuste de l'hémisphère Nord, de la famille des bruyères, parfois appelé « arbre aux fraises » en raison de la ressemblance de ses fruits rouges et verruqueux avec des fraises. C'est un arbuste à feuillage persistant, jusqu'à 12 m, écorce brun terne, fissurée.
Feuilles : oblongues lancéolées, à pétiole court, dentées, glabres et excepté à la base. Les feuilles sont persistantes, et les fleurs généralement rosées ou blanches, réunies en petits bouquets. À certaines périodes de l'année, des fleurs et des fruits sont présents simultanément sur l'arbre, ce qui le rend très décoratif.

Fruit :

Les fruits à pulpe jaune sont comestibles et consommés frais, sous forme de gelée ou de liqueur. Parmi les arbousiers les plus répandus, on trouve l'arbousier de Méditerranée, typique des végétations de type maquis et celui d'Amérique du Nord.

Habitat :

généralement sur sol acide.

Propriété et usage:

- Tannage de peaux.
- Contre les diarrhées.
- Pour soigner les brûlures urinaires et inflammation.

Mode d'emploi et partie utilisée :

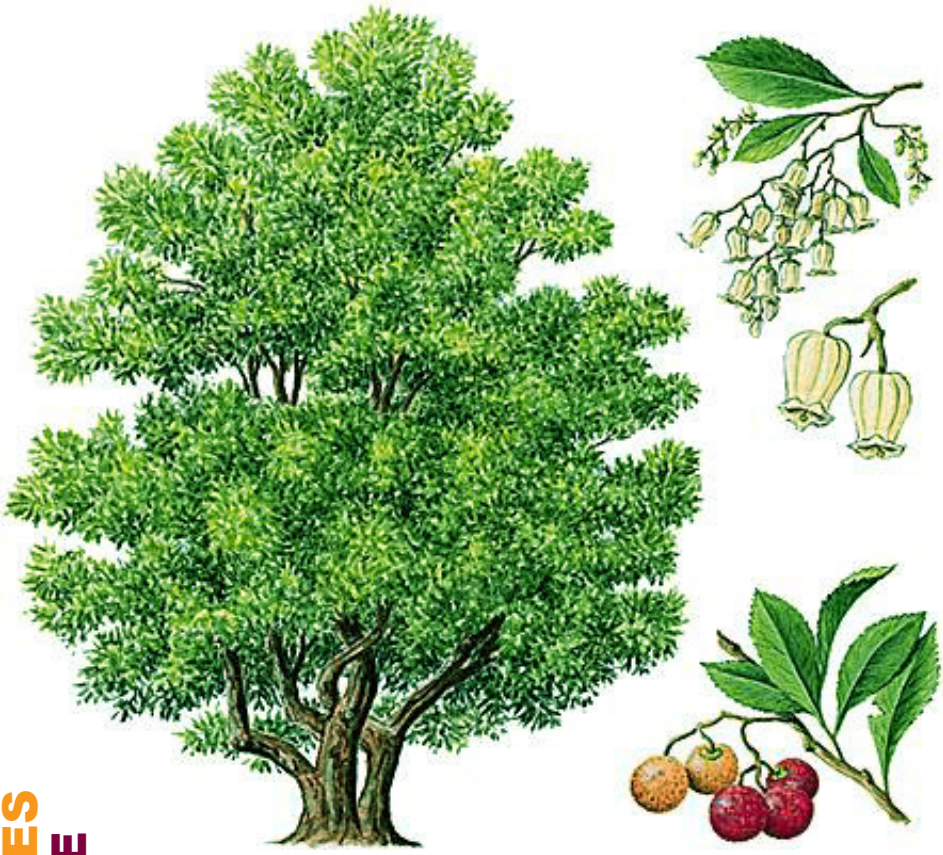
2g de fruits écrasés dans un quart de litre d'eau, en décoction à prendre le matin à jeun pour obtenir une purgation douce. Pour l'écorce, on prépare 10g d'écorce dans un demi-litre d'eau on laisse bouillir 10mn, filtrer et prendre 2 tasses par jour.

L'ARBOUSIER

Arbutus unedo

SISNOU

النج



FAMILLE DES ERICACEAE

Décoction : Préparation qui consiste à faire bouillir de l'eau avec des racines, des baies ou des graines.

Description :

C'est un très grand arbre, pouvant atteindre 80 m, à tronc lisse et cendre.

Feuilles :

Des feuilles plus larges et dressées chez les plantes au stade Juvénile, étroites et pendantes chez les sujets matures.

Fleurs :

Généralement en bouquets ombelliformes, sépales soudés en opercule conique, étamines nombreuses et proéminentes.

Fruits :

C'est une capsule s'ouvrant par des valves saillantes coriaces, qui libère une multitude de graines.

Habitat :

Très cultivé sur le littoral, exigent en eau. Il contribue à l'assèchement des zones marécageuses.

Principaux constituants :

Huiles essentielles, flavonoïdes.

Effets et usages médicinaux :

Antiseptique, expectorant, rubéfiant

- Soigner les rhumes.
- Action hypoglycémiante.

Mode d'emploi et partie utilisée :

Feuilles adultes qui poussent sur les rameaux âgés.

- Feuilles fraîches à faire bouillir puis exposer le visage pour pouvoir inhaler la vapeur qui s'y dégage.
- Faire bouillir les feuilles et boire en tisane.

L'EUCALYPTUS

Eucalyptus globulus

الكاليتوس

KALITOUS

Antiseptique : Détruit les micro-organismes responsables des infections.

Expectorant : Stimule la toux et favorise l'expulsion du mucus des voies respiratoires.

Rubéfiant : Provoque une congestion locale passagère de la peau.

Inhalation : Action de respirer par le nez la vapeur produite par une préparation médicinale bouillante.

FAMILLE DES MYRTACEAE

Description :

Arbuste glauque, à rameaux feuillés, étalés, atteignant Plus d'un mètre de long.

Feuilles :

Alternes et courtement pétiolées. Elles sont de forme ovale et charnues, et sont pourvues de stipules épineuses bien fermés forment les câpres.

Fleurs :

grandes, pédonculées, solitaires et axillaires, mesurant jusqu'à Environ 6 cm de diamètre et sont pourvues de 4 sépales verts, concaves, corolles à 4 grands pétales blancs de forme ovale. Les fleurs sont polonisées par des papillons de nuit et s'épanouissent surtout en fin d'après-midi, se flétrissant rapidement en général durant la matinée suivante.

Fruits :

Baies ovoïdes.

Habitat :

Le câprier est une plante vivace, répandue dans tous les pays du bassin méditerranéen, terrains rocailleux, falaises.

Effets et usages médicinaux :

- Fleurs : raffermissement de la peau et soins du visage.
- Racines : contre les rhumatismes et arthroses – nerf sciatique.
- L'écorce des racines : diurétique, astringente.
- Feuilles : font disparaître les migraines.
- L'écorée des racines mélangé à l'huile d'olive à usage externe sous forme de cataplasme
- Boutons floraux sont considérés comme condiment (Fruits en salade, pizza…etc).

LE CÂPRIER الكبار

Cappris spinosa

AKABAR

Diurétique : Stimule la production d'urine.
Astringent : Renforce les muqueuses et la peau, réduisant ainsi les secrétions et les saignements.
Cataplasme : Préparation médicinale, en général chaude, appliquée sur les parties douloureuses du corps.

FAMILLE DES CAPPARIDACÉES

Description :

petite plante herbacées, vivace.

Tiges :

duveteuse d'un poil blanchâtre.
Feuilles simples, ensiformes, à bord ondoyant.

Fleurs :

d'une couleur jaunâtre.

Habitat :

au pied des collines et des montagnes.
Composants chimiques : Tanin, flavonoiides, acides phénols.

Effets et usages médicinaux :

Antiseptique, cicatrisante.

- Large utilisation contre le diabète.
- Contre la tension artérielle (hypertension).
- Problèmes d'estomac.

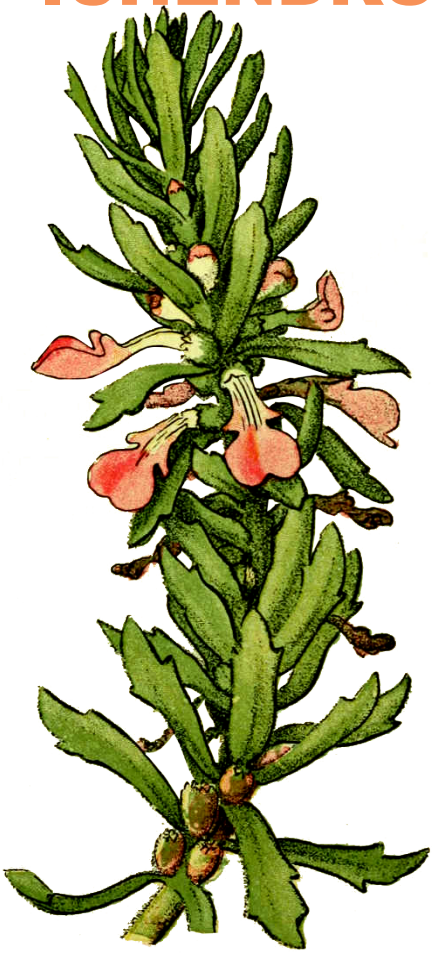
Mode d'emploi et partie utilisée :

- Dans tous les cas c'est la partie aérienne qui est utilisée.
- Prise en tisane à partir des feuilles qu'on fait bouillir.

L'IVETTE اشندكورا

Ajuga iva

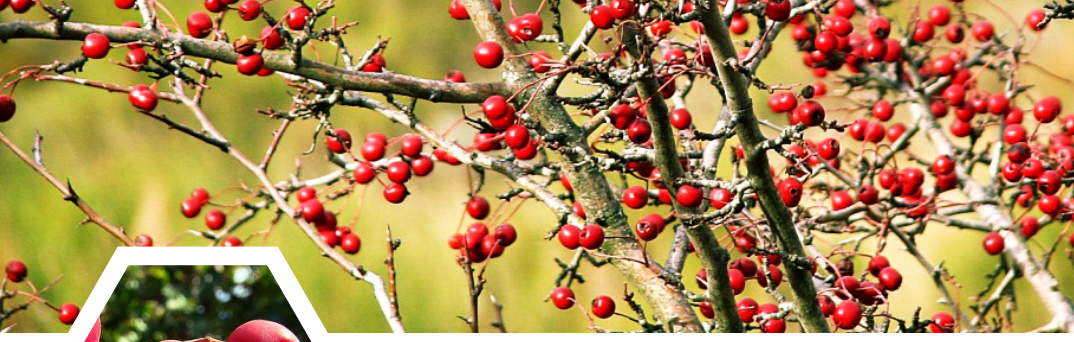
ICHENDKOURA



Antiseptique : Détruit les micro-organismes responsables des infections.

Hypertension : Tension artérielle élevée.

FAMILLE DES LABIACEAE



Description :

Arbuste épineux, assez dense. Feuilles petites, luisantes, peu lobées ; Fleurs blanches à pétales arrondis ; deux ou trois styles ; chaque fruit rouge renferme 2 à 3 noyaux. Epoque de la floraison : Avril - juin.

Habitat :

Commune dans les bois clairs et les haies.

Principes actifs :

Les feuilles, les fleurs et les fruits contiennent des flavonoïdes, des leuco-anthocyanidines et des dérivés triterpéniques : crataeguslactone contenant les acides crataegoliques, ursolique et oléanolique.

Propriété et usage :

- Lutte contre l'angoisse, le tremblement nerveux et assure le maintien en équilibre du corps car c'est un excellent cardiotonique et cardio - régulateur.
- Traitement des vertiges, maux de tête et séquelles de la paralysie.
- Contre les insomnies et les bourdonnements d'oreilles.
- Soulage les diarrhées.

Mode d'emploi et partie utilisée :

Baies, fleurs et feuilles en infusion (mélangée au miel).

L'AUBÉPINE ÉPINEUSE

Crataegus oxyacantha

زعرور

EZAÂROUR

FAMILLE DES ROSACEAE

Cardiotonique : Stimule le fonctionnement du cœur.

Infusion : Préparation de feuilles, fruits ou racines, macérés dans de l'eau bouillante, à la façon de thé.

01 **Caroubier**
Ceratonia siliqua

02 **L'Olivier**
Olea europaea

03 **Myrte**
Myrtus communis

04 **Lavande sauvage**
Lavandula staechas

05 **Globulaire**
Globularia alypum

06 **Frêne**
Fraxinus excelsior

07 **Laurier sauce**
Laurus nobilis

08 **Marrube blanc**
Marrubium vulgare

09 **L'Alaterne**
Fraxinus excelsior

10 **La Ronce**
Rubus ulmifolius

11 **L'Arbousier**
Arbutus unedo

12 **Eucalyptus globuleux**
Eucalyptus globulus

13 **Câprier**
Cappris spinosa

14 **Ivette**
Ajuga iva

15 **Aubépine épineuse**
Crataegus oxyacantha

16 **Pin d'Alep**
Pinus halepensis

BIBLIOGRAPHIE

Mahmoudi, Yahia, La thérapeutique par les plantes les plus communes en Algérie. Palais du livre, Blida.

Baba Aissa, Farid, (1999) Encyclopédie des plantes médicinales. Edition librairie moderne, Rouiba.

Loïc, Girre (2001)- Les plantes et les médicamentsDelachaux et Niestlé, paris.

Paul, Schauenberg et Ferdinand, Paris, (1977) - Guide des plantes médicinales (Analyse, description et utilisation de 400 plantes). Delachaux et Niestlé, paris.

Christine, Grey- Wilson et Jill coombs, (1996)- Bonnes plantes pour la cuisine et la santé. Delachaux et Niestlé, paris.

Source images: www.wikipedia.com

LES PLANTES MÉDICINALES DU PARC NATIONAL DU GOURAYA

Sidi touati, route de Gouraya Béjaia, Algerie
Tél: 034.18.65.38 / Fax: 034.18.65.31
Email: pngouraya06@gmail.com
www.png-dz.net

Alliance Pub Tel: 034 11 80 91